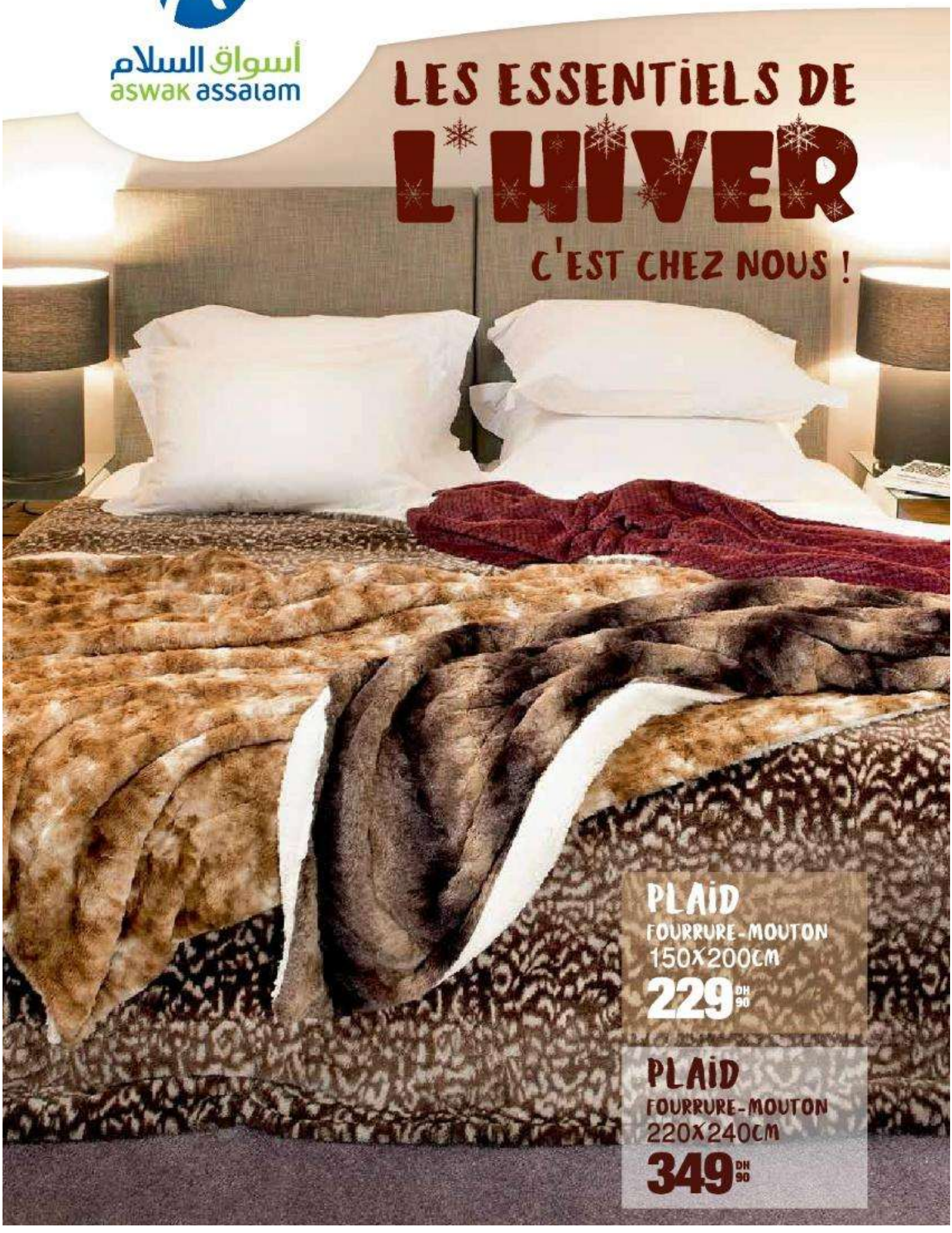
من 14 نونبر إلى 05 دجنبر 2018
Du 14 novembre au 05 décembre 2018

أسواق السلام
aswak assalam

LES ESSENTIELS DE L'HIVER

C'EST CHEZ NOUS !



PLAID
FOURRURE-MOUTON
150X200CM
229 DH 90

PLAID
FOURRURE-MOUTON
220X240CM
349 DH 90

3 BIENFAITS EN 1
Crest
3D WHITE™
ÉLIMINE JUSQU'À 80 % DES TACHES DE SURFACE.
ÉCLAT DE MENTHE
75 mL
NPN 80013339
DENTIFRICE AU FLUORURE POUR LA PROTECTION CONTRE LA CARIE
DES DENTS PLUS BLANCHES EN 2 SEMAINES*

actu NOVEMBRE

L'hiver arrive doucement ... c'est le moment de faire quelques aménagements déco pour affronter le froid en se créant un joli univers bien douillet. Voici quelques conseils pour vous aider à bien vous préparer.

JE FAIS DE MON LIT UN NID DOUILLET

Remplacez vos légers tissus d'été par des tissus d'hiver chauds et moelleux comme le velours ou le polaire.
Un plaid tout doux en fausse fourrure, une couette aux couleurs chaudes et des coussins moelleux viendront égayer votre espace cocooning et réchauffer votre intérieur.
Du côté des coloris, le vert émeraude, le bleu canard ou encore le jaune moutarde restent incontournables.
Découvrez, en magasin, nos nouveautés linge de maison.

JE RÉCHAUFFE LE SOL

Sur le sol, placez un beau tapis doux et moelleux pour créer une atmosphère chaleureuse. Il réchauffera et embellira la pièce. Choisissez-le avec soin, en jouant les rappels de couleurs, motifs ou matières, avec les autres accessoires.

JE POSE MES PLAIDS UN PEU PARTOUT

Habillez vos chaises d'une douillette peau de mouton.
Placez de grands plaids en velours ou en coton sur vos canapés.
On aime les avoir à portée de mains pour réchauffer nos soirées d'hiver. Ils sont devenus des supports essentiels de décoration.

غطاء 180x220سنتم
Couette velours/mouton 180x220cm

369 DH 90

CODE

Parure polycoton imprimée
Divers motifs et dimensions

A partir de
159 DH 90

طاولة 45x45x45سنتم
Table 45x45x45cm

129 DH 90

غطاء 130x170سنتم
Plaid polaire 130x170cm

A partir de
109 DH 90

449 DH 90

غطاء 240x220سنتم
Couette velours/mouton
240x220cm

99 DH 90

غطاء 130x170سنتم
Plaid 130x170cm
uni ou rayé

199 DH 90
غطاء 200x240سنتم
Plaid polaire 200x240cm

وسادة 40x40سنتم
Coussin 40x40cm
à pompons : **59,90dh**

55 DH 00

وسادة 45x45سنتم
Coussin 45x45cm

99 DH 90

غطاء 180x220سنتم
Couette double face
coral /mouton 180x220cm
240x220cm : **399,90dh**

349 DH 90

غطاء 180x220سنتم
Couette double face
polaire /mouton180x220cm

259 DH 90

219 DH 90

غطاء 200x230سنتم
Couverture 200x230cm

279 DH 90

غطاء 200x230سنتم
Couverture unie 200x230cm

36 DH 90

وسادة 70x45سنتم
Oreiller 70x45cm
SAADA

39 DH 90

وسادة 70x45سنتم
Oreiller 70x45cm
KINEDORSAL

55 DH 00

وسادة 70x45سنتم
Oreiller IMPERIAL 70x45cm
RICHBOND

فراش 140x190سنتم
Matelas SALIDORSAL avec alèse 140x190cm
160x190cm : **2199,90dh**
160x200cm : **2399,90dh**
SALIDOR

1599 DH 90

2199 DH 90

Couette GRATUIT

فراش 140x190سنتم + غطاء بالمجان
Matelas KINEDORSAL 140x190cm
160x190cm : **2699,90dh**
180x200cm : **3699,90dh**

فراش 140x190سنتم + زربية بالمجان
Matelas BIO ENERGY 140x190cm
190x160cm : **3499,90dh**
200x160cm : **3999,90dh**

2899 DH 90

Tapis salon 120x180 cm GRATUIT

فراش 90x190سنتم + وسادتين بالمجان
Matelas CONFORT DORSAL 90x190cm
160x190cm : **2699,90dh**
SIMMONS

1999 DH 90

2 oreillers Simmons GRATUIT

59 DH 90

وسادة 70x45سنتم 2x
Lot de 2 oreillers Toi & Moi 70x45cm
RICHBOND

79 DH 90

وسادة 70x45سنتم
Oreiller MESIDOR
Max Confort médium 70x45cm 900g
1,1kg : ~~109,00~~ **85,00dh**
RICHBOND

75 DH 00

Coussin de voyage
Diverses couleurs

فراش 90x190سنتم
Matelas ALMOUNIA 90x190cm
140x190cm : **949,00dh**
160x190cm : **1099,90dh**
SALIDOR

549 DH 90

فراش 140x190سنتم
Matelas AMBIANCE 140x190cm
160x190cm : **1299,00dh**
160x200cm : **1399,90dh**
SALIDOR

1099 DH 90

ستارة 140x250سنتم
Rideaux 140 x 250cm
Diverses couleurs

69 DH 90

89 DH 90

كرسي قابل للطي
Chaise pliable
Diverses couleurs

59 DH 90

كرسي قابل للطي
Tabouret pliable
Diverses couleurs

69 DH 90

كرسي قابل للطي
Tabouret pliant
avec dossier

2999 DH 00

فراش 200x200x75سنتم
Canapé velours 200x200x75cm
MOGADOR

3999 DH 00

فراش 240x240x80سنتم
Salon velours 240x240x80cm
LUNA

فراش 173x70x71سنتم
Clic-Clac 173x70x71cm

~~1399 DH 80~~
999 DH 90

~~279 DH 80~~
249 DH 90

فراش 100x30x52سنتم
Banquette bout de lit
100x30x52cm
Diverses couleurs

زربية 100x150سنتم
Tapis 100x150cm
Divers modèles
ULTRA MODERN GREYS

~~499,90~~ **349 DH 90**

~~229,90~~ **159 DH 90**

زربية 67x120سنتم
Tapis 67x120
100x150cm : ~~439,90~~ **289,90dh**
120x170cm : ~~599,90~~ **399,90dh**
160x235cm : ~~1099,90~~ **699,90dh**
Diverses couleurs
ESLA SHAG

~~699,90~~ **499 DH 90**

زربية 115x180سنتم
Tapis 115x180cm
Divers modèles
MERIVA

زربية 80x240سنتم
Tapis couloir 80x240cm
Tapis 67x120cm : ~~139,90~~ **99,90dh**
100x150cm : ~~289,90~~ **199,90dh**
120x170cm : ~~399,90~~ **269,90dh**
Divers modèles
LOTTO

~~349,90~~ **229 DH 90**

~~779,90~~ **549 DH 90**

زربية 120x170سنتم
Tapis 120x170cm
Divers modèles
HIMALAYA SHAG

~~159,90~~ **49 DH 90**

زربية للأطفال 57x90سنتم
Tapis chambre d'enfant 57x90cm
67x120cm : ~~249,90~~ **79,90dh**
100x150cm : ~~449,90~~ **139,90dh**
Divers modèles
FELICIA

~~159,90~~ **69 DH 90**

زربية 60x110سنتم
Tapis 60x110cm
67x120cm : ~~199,90~~ **79,90dh**
120x180cm : ~~499,90~~ **219,90dh**
160x235cm : ~~899,90~~ **379,90dh**
Divers modèles
COMTEMPO

CODE

زربية 40x60سنتم
Tapis 40x60cm
50x70cm : **49,90dh**
50x140cm : **99,90dh**
60x120cm : **99,90dh**
120x180cm : **249,90dh**

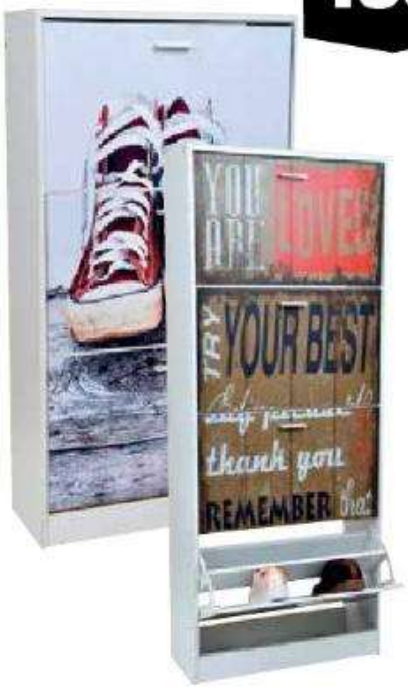
35 DH 90

خزانة للأحذية
Meuble à chaussures 3 niveaux
4 niveaux : ~~699,90~~ **599,90dh**

449 DH 90

خزانة للأحذية
Meuble à chaussures imprimé 3 niveaux
4 niveaux : **699,90dh**

499 DH 90



159 DH 90

خزانة للملابس
Armoire à tissu imprimé 73x45x158cm
85x45x158cm : **199,90dh**
75x45x160cm : **249,90dh**

A partir de **99 DH 90**

Pouf de rangement
38x38x37,5cm
Divers modèles

Coffre de rangement
76,5x38x37,5cm

A partir de **199 DH 90**

Manique 20x20cm : **5,90dh** - Lot de 2 serviettes 38x38cm : **11,90dh** - Gant cuisine 18x30cm : **14,90dh** - Torchon 50x60cm : **9,90dh** - Torchon éponge 50x50cm : **10,90dh** - Sac à pain 36x40cm : **19,90dh** - Panier à pain : **19,90dh** - Galette 38x38cm : **19,90dh** - Tablier matelassé 60x74cm : **35,00dh** - Nappes diverses tailles à partir de : **59,00dh** - Lot de 2 rideaux 75x150cm : **99,90dh**

~~17,95~~ **14 DH 95**

علبة تخزين 1,5لتر
Boîte de rangement 1,5L
5L : ~~31,95~~ **24,95dh**
10L : ~~41,95~~ **34,95dh**
20L : ~~69,95~~ **49,95dh**
divers modèles

~~69,95~~ **49 DH 95**

Box de rangement 20L

~~89,95~~ **49 DH 95**

Pack à linge :
coffre à linge + seau
+ bassine + panier à pinces

~~249,95~~ **199 DH 95**

مجفف الملابس
Etendoir à linge

Etendoir balcon GRATUIT

~~34,95~~ **29 DH 95**

سلة للغسيل
Panier de rangement
rectangulaire 36L
aspect rotin

~~89,95~~ **59 DH 95**

سلة للغسيل
Coffre à linge 63L
aspect rotin

A partir de **5 DH 95**

Panier multiusage 1,5L
divers motifs

~~45 DH 90~~
29 DH 90

Tapis cuisine 40x60cm
50x70cm : **39,90dh**
50x140cm : **79,90dh**
Divers modèles
VALENTINA

~~99 DH 90~~
69 DH 90

Tapis cuisine
antidérapant
55x85cm
Divers modèles
BRIGITE

~~129 DH 95~~
99 DH 95

مجموعة لوازم الحمام
Set de salle de bain
3 pièces

~~59 DH 95~~
49 DH 95

زربية للحمام
Tapis mousse
salle de bain 40x60cm
PARIS/LONDRES
NEW YORK

7 DH 50

فوطة 30x30سنتم
Serviette 30x30cm
30x50cm : **9,50dh**
38x70cm : **16,90dh**
50x90cm : **24,90dh**
70x140cm : **59,90dh**

7 DH 50

فوطة 30x30سنتم
Serviette 30x30cm
30x50cm : **9,50dh**
50x90cm : **24,90dh**
100x150cm : **79,90dh**

~~75 DH 95~~
59 DH 95

ستارة الحمام 180 سنتم
Rideau de douche 180cm
PARIS
LONDRES
NEW YORK

~~24 DH 95~~
19 DH 95

Lave glace 5L
WASH

~~15 DH 95~~
11 DH 95

Pare-soleil 130cm

~~5999 DH 00~~
5399 DH 00

Tapis de course
Appareil de massage
Twister + haltères
Moteur : 3.0HP
Vitesse : jusqu'à 18 km/h
Ecran LCD (MP3.USB)
affiche les informations :
temps, distance, vitesse,
calories et fréquence cardiaque.
Inclinaison auto
Système antichoc : 6 niveaux

~~99 DH 95~~
89 DH 95

2 Raquettes de tennis

A partir de
79 DH 95

Sac de sport

~~39 DH 95~~
29 DH 95

Boîte 3 balles de tennis
6,5cm-6,7cm

~~299 DH 00~~
249 DH 00

Trolley 20"
24" : ~~399,00~~ **319,00dh**
28" : ~~449,00~~ **399,00dh**
Existe en divers modèles

Culbuto pour bébé

~~55,95 DH~~

39 DH 95

~~45,95 DH~~

29 DH 95

Blocs de construction
60 pièces

~~19,95 DH~~

14 DH 95

Coffret de perles

~~79,95 DH~~

59 DH 95

Set cuisine

~~35,95 DH~~

25 DH 95

Set de docteur

~~49,95 DH~~

39 DH 95

Poupée avec son bébé
Cool Summer

~~159,95 DH~~

129 DH 95

Poupée à fonction

~~55,95 DH~~

39 DH 95

Coffret
Space equipment

~~69,95 DH~~

49 DH 95

2 véhicules militaires
4x4 et hélicoptère

~~44,95 DH~~

29 DH 95

Set 4 mini-camions

~~65,95 DH~~

49 DH 95

Station police
+ 4 véhicules

~~34,95 DH~~

25 DH 95

Voiture de police

~~59,95 DH~~

39 DH 95

Engin
de chantier
divers modèles

عربة رضع مجرورة
Poussette canne

~~299 DH 90~~
239 DH 90

عربة رضع مجرورة
Poussette multiposition

~~499 DH 90~~
369 DH 90

غطاء للرضع
Couverture polaire bébé
Diverses couleurs

~~39 DH 90~~
29 DH 90

غطاء للرضع
Couverture bébé
110x140 cm

~~109 DH 90~~
89 DH 90

Réducteur de WC
avec marche

~~159 DH 90~~
129 DH 90

~~429 DH 90~~
349 DH 90

Youpala avec manche

وسادة للرضع
Oreiller bébé
30x50cm

~~29 DH 90~~
22 DH 90

وسادة للرضع
Oreiller "bébé dort"
60x30cm

~~45 DH 90~~
35 DH 90

~~149 DH 90~~
119 DH 90

إناء الإستحمام للرضع
Baignoire pour bébé

~~149 DH 90~~
119 DH 90

حذاء للفتيات
Chaussures bébé fille
Pointure : 21-26

~~79 DH 90~~
59 DH 90

خف للأطفال
Pantoufles fille - garçon
Pointure : 22-27

~~39 DH 90~~
29 DH 90

خف للأطفال
Charentaises garçon
Pointure : 22-27

~~109 DH 90~~
89 DH 90

حذاء للفتيات
Bottines fourrure fille
Pointure : 22-34

~~39 DH 90~~
29 DH 90

خف للفتيات
Pantoufles fille -garçon
Pointure : 28-34

~~129 DH 90~~
99 DH 90

حذاء للأطفال
Tennis fille - garçon
Pointure : 31-34

~~39 DH 90~~
29 DH 90

خف للنساء
Pantoufles femme
Pointure : 36-41

~~69 DH 90~~
49 DH 90

خف للنساء
Pantoufles Femme
Pointure : 36-41

~~49 DH 90~~
39 DH 90

خف للنساء
Pantoufles femme
Pointure : 36-41

~~129 DH 95~~
99 DH 95

حذاء للنساء
Bottines fourrure femme
Pointure : 36-40

~~59,95 DH~~
35,95 DH

شامبو للشعر700ملل
Shampooing 700ml
PANTENE

-50% SUR L'APRÈS SHAMPOING

49,95 DH le lot

شامبو للشعر500ملل
Shampooing OLEO 21
500ml
SYOSS

Savon 75g FA GRATUIT

12,80 DH

شامبو 200ملل
Shampooing anti-pellicules
à l'huile de noix de coco & citron
200ml
PRÊT PLUS

49,95 DH

Lots de 2 colorations cheveux
GARNIER

~~95,95 DH~~
59,95 DH

Rouge à lèvres
MAYBELLINE

2 ACHETÉS =1 GRATUIT

56,95 DH

صابون سائل 200ملل×3
Lot de 3 savons liquide 200ml
DETTOL

18,95 DH

مناديل صحية
18 serviettes hygiéniques maxi
ALWAYS

~~29,95 DH~~
25,50 DH

مزيل العرق 200ملل
Déodorant
Bahia do Brazil
200ml
USHUAIA

2 ACHETÉS =1 GRATUIT

26,95 DH

معجون الأسنان 75ملل×3
Lot de 3 dentifrices Miswak
SIGNAL

~~29,90 DH~~
20,95 DH

شفرة حلاقة
Rasoir Bleu 3
GILLETTE

~~32,50 DH~~
21,95 DH

مزيل العرق 200 ملل
Déodorant 200ml
REXONA

124 DH 90
65 DH 95
مسحوق الغسيل 4كلغ
Lessive machine 4kg
SKIP

99 DH 95
مسحوق الغسيل 6كلغ
Lessive machine 6kg
JANIS

75 DH 95
35 DH 95
سائل الغسيل 1,5لتر
Lessive machine liquide 1,5L
OMO

49 DH 95
سائل الغسيل 3 لتر
Lessive machine liquide 3L
JANIS

128 DH 90
95 DH 95
سائل الغسيل 3لتر
Lessive machine liquide Downy 3L
ARIEL

48 DH 95
35 DH 95
منعم الأقمشة 1لتر
Adoucissant concentré 1,3L
SOUPLINE

18 DH 90
15 DH 95
مسحوق الغسيل 1كلغ
Lessive main citron 1kg
JANIS

32 DH 95
23 DH 95
مسحوق الغسيل 1,5كلغ
Lessive main 1,5kg
OMO

36 DH 50
25 DH 95
مسحوق الغسيل 1,5كلغ
Lessive main lemon 1,5kg
TIDE

14 DH 95
ماء جافيل 5لتر
Eau de javel 5L régulier
JANIS

8 DH 95
سائل منظف للأواني 750ملل
Liquide vaisselle citron 750ml
JANIS

12 DH 90
10 DH 95
سائل منظف الأواني 1,25لتر
Liquide vaisselle lavande 1,25L
MAXIS

66 DH 95
48 DH 95
24 pastilles lave-vaisselle
FAIRY

~~11,95~~ **10,95 DH**

سائل منظف 1لتر
Nettoyant multi-surfaces citron / lavande 1L
JANIS

23,95 DH

سائل منظف 1لتر+ ماء جافيل 1لتر+ سائل منظف للأواني 750ملل
Lot : Nettoyant sol 1L + Eau de javel 1L + Liquide vaisselle 750ml
ONI

38,95 DH

Lot de 2 gels WC aux huiles essentielles
WC NET

~~17,90~~ **13,95 DH**

10 أكياس القمامة 60لتر
10 sacs poubelle parfumés 60L
CHIKINET

7,50 DH

ورق الألومنيوم 8متر
Papier aluminium 8m
JANIS

7,50 DH

غلاف بلاستيكي 30متر
Film alimentaire 30m
JANIS

~~11,95~~ **8,95 DH**

Boîte cubique de 60 mouchoirs 3 plis
TEMPO

~~64,95~~ **61,95 DH**

حفاظات للرضع
Couches bébé différentes tailles
DALAA

~~111,95~~ **92,95 DH**

حفاظات للرضع
52 couches bébé Premium
Maxi Jumbo pack
PAMPERS

19,95 DH

مناديل ورقية 2x
Lot de 2 essuie-tout citron 2 plis
JANIS

16,95 DH

مناديل ورقية 4x
4 rouleaux papier hygiénique 3plis 9 rouleaux **34,95dh**
JANIS

آلة غسيل
Machine à laver
semi-automatique
ELITE

7 Kg
1an Garantie

1399 DH 00
1099 DH 00

NOUVEAU

1599 DH 00
1299 DH 00

10 Kg
1an Garantie

آلة غسيل
Machine à laver
semi-automatique
ELITE

NOUVEAU

STOCK LIMITÉ

8999 DH 00
7999 DH 00

356 Litres
A+ Classe
Inox

6 Kg
A+ Classe
800 Tours

1an Garantie

ثلاجة + آلة غسيل
Réfrigérateur + Machine à laver
Whirlpool

3199 DH 00
2999 DH 00

6 Kg
A+ Classe
1000 Tours
1an Garantie

آلة غسيل
Machine à laver top
ARTHUR MARTIN

STOCK LIMITÉ

3099 DH 00

7 Kg
A+ Classe
1000 Tours
2ans Garantie

آلة غسيل
Machine à laver
CANDY

5499 DH 00
4199 DH 00

9 Kg
A+++ Classe
1200 Tours
2ans Garantie

آلة غسيل
Machine à laver
beko

4599 DH 00
3499 DH 00

7 Kg
2ans Garantie

Sèche-linge
Electrolux

DÉSTOCKAGE

6999 DH 00
5999 DH 00

9 Kg
A++ Classe
1400 Tours
Silver
1an Garantie

آلة غسيل
Machine à laver
SAMSUNG

3999 DH 00
3499 DH 00

13 Couverts
A+ Classe
Inox
1an Garantie

آلة غسل الأواني
Lave-vaisselle
Whirlpool

3999 DH 90
3899 DH 00
ألة للطبخ
Cuisinière avec cache bouteille
ROYAL
Set café
GRATUIT
5 Feux
Blanc
90x 55cm
1an Garantie

2599 DH 00
2099 DH 00
ألة للطبخ
Cuisinière
ARTHUR MARTIN
4 Feux
Blanc
60x 60cm
1an Garantie

2999 DH 00
2699 DH 00
لوحة الطبخ + شفاطة + فرن
Trio : Plaque + hotte + four
ROYAL
4 Feux
Inox
1an Garantie

2099 DH 00
1599 DH 00
ألة للطبخ
Plaque + hotte
ARTHUR MARTIN
4 Feux
Noir
60x 60cm
1an Garantie

ثلاجة
Mini bar
ELITE
1399 DH 90
999 DH 00
50 Litres
Noir
1an Garantie

1099 DH 00
869 DH 00
30 Litres
2ans Garantie
مسخن الماء
Chauffe-eau électrique
CANDY

5499 DH 00
5099 DH 00
390 Litres
A+ Classe
Inox
1an Garantie
ثلاجة
Réfrigérateur
SAMSUNG

7999 DH 00
7499 DH 00
520 Litres
A+ Classe
Inox
2ans Garantie
ثلاجة
Réfrigérateur combiné
beko

1449 DH 00
6 Litres
1an Garantie
مسخن الماء
Chauffe-eau à gaz automatique
ARTHUR MARTIN

جهاز لتحضير القهوة + غلاي كهربائي
Cafetière + Bouilloire
Moulinex
6 Tasses
1,7 Litre
2ans Garantie
769 DH 90
499 DH 00

119 DH 90
99 DH 00
6 Tasses
1an Garantie
جهاز لتحضير القهوة
Cafetière
KRÖHLER

239 DH 00
219 DH 00
350 W
Turbo
2ans Garantie
خلاط كهربائي
Mixeur plongeant
Moulinex

229 DH 90
199 DH 00
1,7 Litre
Bol verre
2ans Garantie
غلاي كهربائي
Bouilloire
taurus

139 DH 00
99 DH 00
0,6 Litre
2ans Garantie
عصارة الحوامض
Presse-agrumes
taurus

489 DH 90
399 DH 00
450 W
2ans Garantie
خلاط كهربائي
Blender
Moulinex

629 DH 00
499 DH 00
700 W
2ans Garantie
Centrifugeuse
SENCOR

239 DH 00
199 DH 00
2 Foyers
1an Garantie
Plaque chauffante
ELITE

199 DH 00
99 DH 00
1600 W
2ans Garantie
مكواة كهربائية
Fer à repasser
SENCOR

1599 DH 00
1199 DH 00
A Classe
Avec ou sans sac
BOSCH
2000 W
2ans Garantie
Aspirateur + fer à repasser
BOSCH
Des technologies pour la vie

2 Puissance
2ans Garantie

229 DH 00

Chauffage soufflant
GOBI
taurus

مدفأة كهربائية
Chauffage halogène
ELITE

800 W
2 Quartz
1an Garantie

99 DH 00

مدفأة كهربائية
Chauffage halogène
ELITE

249 DH 00

1200 W
4 Quartz
1an Garantie

1200 W
2ans Garantie

299 DH 00

مدفأة كهربائية
Chauffage KENIA
taurus

مدفأة كهربائية
Convecteur électrique
argo

499 DH 00

3 Puissance
2ans Garantie

7 éléments
2ans Garantie

599 DH 00

مدفأة كهربائية
Bain d'huile
SENCOR

1200W 2000 W
2ans Garantie

999 DH 00

مدفأة كهربائية
Chauffage soufflant
SENCOR

Chauffage à gaz à infrableu
WESTPOINT

1299 DH 00

2ans Garantie

Lame acier inoxydable
2ans Garantie

129 DH 00
99 DH 00

آلة حلاقة
Tondeuse
SENCOR

LCD lumineux
1an Garantie

149 DH 00

Brosse électrique
+ trousse

1500 W

céramique
2ans Garantie

449 DH 00
199 DH 00

Sèche-cheveux + lisseur
taurus

Récepteur intégré / Smart TV

32"

1999 DH 00

تلفاز 32 بوصة

LED 32" TKS-SM-01 KRÖHLER

Récepteur intégré / Smart TV

32"

2299 DH 00

تلفاز 32 بوصة

LED 32" S3 Skyworth

2ans Garantie

32"

2390 DH 00

تلفاز 32 بوصة

LED 32" N5003 SAMSUNG

32"

2499 DH 00

تلفاز 32 بوصة

LED 32" R300 SONY

Full HD / Récepteur intégré / Smart TV

40"

3199 DH 00

تلفاز 40 بوصة

LED 40" S3 Skyworth

2ans Garantie

Full HD

40"

3599 DH 00

تلفاز 40 بوصة

LED 40" R350 SONY

Full HD / X-Reality Pro / Smart TV

40"

4199 DH 00

LED 40" W650 تلفاز 40 بوصة SONY

UHD / Récepteur intégré / Smart TV

43"

5590 DH 00

LED 43" NU7100 تلفاز 43 بوصة SAMSUNG

Full HD /Smart TV

49"

5590 DH 00

LED 49" N5300 تلفاز 49 بوصة SAMSUNG

50"

4999 DH 00

LED 50" U5A11T تلفاز 50 بوصة Skyworth 2ans Garantie

UHD / 4K / Récepteur TNT intégré / Smart TV

55"

5199 DH 00

LED 55" P2 تلفاز 55 بوصة TCL 3ans Garantie

UHD / 4K / Barre de son intégrée / Voice Search / Smart TV

55"

6499 DH 00

LED 55" G6 تلفاز 55 بوصة Skyworth 2ans Garantie

UHD / 4K / Smart TV

55"

7499 DH 00

LED 55" X7000E تلفاز 55 بوصة SONY

UHD / 4K / Récepteur TNT intégré / Smart TV

65"

10990 DH 00

LED 65" P2US تلفاز 65 بوصة TCL 3ans Garantie

65"

23990 DH 00

4K
Récepteur intégré
Smart TV

تلفاز 65 بوصة
QLED 65" Q6FN

SAMSUNG

A partir de
7990 DH 00

هاتف ذكي
Galaxy S9
SAMSUNG

Enceinte Bluetooth Bottle GRATUIT

هاتف ذكي
Galaxy Note 9
SAMSUNG

A partir de
9999 DH 00

Enceinte AKG S30 GRATUIT

هاتف ذكي
Galaxy J4+

6.0" HD+ (720x1480)
Quad Core 1,4 Ghz
Android 8.1
2Go / 32 Go

1749 DH 00

SAMSUNG

2490 DH 00

هاتف ذكي
Galaxy J6+

6.0" HD+ (720x1480)
Quad Core 1,4 Ghz
Android 8.1
3Go / 32 Go
13MP / 5MP

SAMSUNG

3490 DH 00

هاتف ذكي
Galaxy A6+

6'' HD + Super AMOLED
Octo-Core 1.8GHz
3Go/32Go
16MP + Flash LED
+ Auto-focus

SAMSUNG

3990 DH 00

هاتف ذكي
Galaxy A7+

6" FHD+ (1080 x 2220 FHD+)
Octo-Core 2.2GHz
4Go/128Go
24MP + 8MP

SAMSUNG

199 DH 00

هاتف ثابت
Téléphone TB 201
TELEFUNKEN

699 DH 00

لوحة رقمية
Tablette ZPad

7"IPS
Quad core 1,3 Ghz
Android 6
8Go / 1 Go
Wifi / Bluetooth
Dual Caméra / 3G

zatec

Antivirus pour mobile GRATUIT

49 DH 00

Ecouteur avec micro intégré JOY8

59 DH 00

Kit chargeur + Micro câble Micro usb Z-38

39 DH 00

Câble Micro USB M-X09

49 DH 00

Câble Type-C Z26

~~3399 DH 00~~
2990 DH 00

Intel Celeron
4G / 500G
Free Dos

كمبيوتر محمول
Pc portable HP 15 N3060

4599 DH 00

i3 / 15,6"
RAM 4Go / 1To
Free Dos

كمبيوتر محمول
Pc portable i3-7020U

Impression
Copie
Scan

489 DH 00

آلة طباعة
Imprimante multifonction couleur 3en1 2632 wifi

Impression
Copie
Scan

499 DH 00

آلة طباعة
Imprimante PIXMA E414

5999 DH 00

i5 / 15,6"
RAM 8Go / 1To
Free Dos

كمبيوتر محمول
Pc portable i5

165 DH 00

Cartouche 123 noir
Disponible en couleur à : 195dh
(Pour imprimante HP 2632)

799 DH 00

Disque dur 1To
WESTERN DIGITAL

Micro SD 16Go : 94,90dh
32Go : 179,90dh
SANDISK

Clé USB Cruzer Glide
à partir de 89,00dh
SANDISK

Photos non contractuelles

OUJDA
Rue d'Algérie Lotissement Al Boustane
Tél.: 0536 68 12 66/67

KENITRA
Route nationale de Rabat Quartier Bir Rami
Tél.: 0537 37 02 46

MARRAKECH GUELIZ
Avenue Hassan II Guéliz
Tél.: 0524 44 92 59/81 36

AGADIR DAKHLA
RP 40 cité Dakhela
Tél.: 0528 21 35 86/87/88

ESSAOUIRA
Boulevard Al Akaba Quartier Skalla
Tél.: 0524 78 50 51

TANGER
Route de Rabat Rond point Zlaten
Tél.: 0539 39 46 11

RABAT
Avenue Mehdi Ben barka Hay Ryad autoroute Casa-Fès
Tél.: 0537 71 26 29

TEMARA
448 Ibn Khaldoun Avenue Hassan II, Aine Attig PST
Tél.: 05 37 61 16 08

MARRAKECH BAB DOUKKALA
Angle bd 11janvier & bd prince Moulay Abdellah Bab Doukkala
Tél.: 0524 43 10 04

AGADIR TALBORJT
Avenue Yaacoub El Mansour Quartier Talborjt
Tél.: 0528 82 00 46

CASABLANCA
1, château Ykem Route Oulad Ziane
Tél.: 0522 28 34 00

MOHAMMEDIA
Boulevard Hassan II
Tél.: 05 23 32 05 47

ESSAOUIRA EL JADIDA
Km 10, Route côtière d'Agadir, GHAZOUA (A côté de l'université Cadi Ayyad)
Tél.: 0524/92630

أسواق الرفاء
اشري واربح!

أسواق السلام
aswak assalam

Les offres de ce dépliant sont valables du 14 novembre au 05 décembre 2018 et jusqu'à épuisement du stock.
Les prix affichés dans ce dépliant sont TTC sous réserve d'erreur d'impression.

Rendez-vous au stand fidélité de votre magasin

Horaires d'ouverture : de 9h à 22h - 7j/7

FAUT-IL MANGER PLUS QUAND IL FAIT FROID ?

L'hiver approche, les températures commencent à baisser et notre appétit augmente naturellement. Nous sommes nombreux à penser que manger deux fois plus nous permettra d'avoir moins froid. Notre corps a-t-il réellement besoin de plus de nourriture pour se réchauffer ?

Nos besoins nutritionnels dépendent de plusieurs paramètres comme l'âge, le poids, l'activité physique mais aussi les changements de température.
En hiver, notre corps résiste au froid en produisant plus d'énergie, pour garder une température interne de 37°C. Il possède un mécanisme appelé « thermorégulateur », une sorte de thermostat qui maintient la neutralité thermique de notre métabolisme, pour qu'il n'ait à lutter ni contre le froid ni contre le chaud.

Si nous restons sans activité, un certain moment dans le froid, notre corps commence à frissonner. Ce réflexe mis en place par l'organisme permet de produire de la chaleur et parallèlement augmente l'activité musculaire pour produire plus d'énergie.

Pour y parvenir, notre corps va chercher dans nos réserves en sucre pour procurer de l'énergie et après l'épuisement du stock de glucose, l'organisme va s'attaquer aux graisses en cas de jeûne ou d'une exposition prolongée au froid.

Pour lutter contre le froid, il n'est pas nécessaire de manger plus riche mais plutôt de manger équilibré.

Il est conseillé de consommer de l'huile d'olive quotidiennement, du pain complet ou d'orge à chaque repas, des légumes secs (lentilles, fèves, ...) en soupe et en salade (bissara) trois fois par semaine et des tisanes (thym, romarin, eucalyptus, ...) tous les soirs, pour leurs effets réconfortants et leurs vertus thérapeutiques.

Et, au lieu de manger du gras et du sucre, choisissez des légumes de saison pour leur pouvoir rassasiant : les choux, les carottes, les poireaux, ...

Les fruits secs comme les noix et les dattes, source de vitamines, sont aussi à privilégier.

Nabil Layachi
Nutritionniste

ما هي الأغذية التي تحارب نزلات البرد والزكام ؟

مع اقتراب فصل الشتاء و انخفاض درجات الحرارة، دائما ما نتساءل عن الأغذية التي يمكن أن تلعب دور الوقاية من أمراض الزكام، وفي بعض الأحيان يتم الحديث عن أغذية سحرية لعلاجها، وهذا أمر خاطئ.

ما يجب أن نعرفه هو أن تقوية المناعة تتطلب وقتا، و بأن جميع الأغذية الطبيعية الموسمية لها دور فعال في الوقاية من مجموعة من الأمراض، لاحتوائها على الفيتامينات و الأملاح و مضادات الأكسدة.
وعندما نتكلم عن أمراض فصل الشتاء، فهناك مجموعة من الأغذية التي لا يجب الإستغناء عنها، وعلى رأسها **الرمان و التمر و السفرجل** و التي تعتبر أغذية فصل الخريف، و هي أغذية قوية بامتياز، تحتوي على المكونات الرئيسيّة و الضرورية لاستعداد جيد لفصل الشتاء نظرا لاحتوائها (الرمان و السفرجل) على نسبة عالية من مضادات الأكسدة و فيتامينات المجموعة ب و المغنزيوم و الفوسفور التي نجدها في التمر.

وهناك أغذية أخرى تلعب دورا هاما مثل **الزيوت النباتية**، و التي تعتبر مصدرا مهما للطاقة، وكذلك **الفواكه الجافة** و **القطاني** التي تمد الجسم بنسبة عالية من النشويات و البروتينات النباتية، و بالتالي فهي تساهم في التوازن الغذائي.
و استهلاك هاته الأغذية يجب أن يكون بشكل مستمر للإستفادة ما أمكن من محتوياتها. و لا يجب أن ننسى شرب **الماء** حتى في فصل الشتاء بكميات كافية.
إضافة **الثوم** و **البصل** إلى الأطعمة يساهم في إعطاء لذة و مذاق و كذلك الوقاية من أمراض فصل الشتاء وذلك لإحتوائها على مادة الكبريت المهمة في تقوية المناعة.
يمكن كذلك شرب حساء الخضر الغني بالأملاح المعدنية الضرورية للجسم.

نبيل العياشي
أخصائي التغذية

سمك ازريفة
Dorade au kg

89 DH 90

سمك الراي
Raie au kg

23 DH 95

ضلع العجل
Côte de bœuf au kg

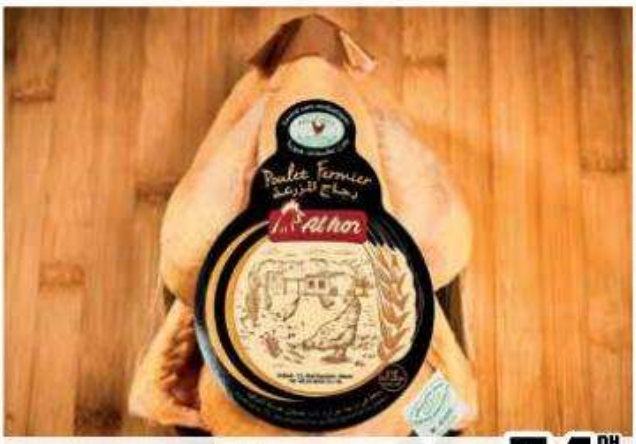
89 DH 95

لحم الغنم
Tagine d'agneau au kg

74 DH 95

قطع لحم الديك الرومي
Brochettes rouges de dinde natures au kg

42 DH 95

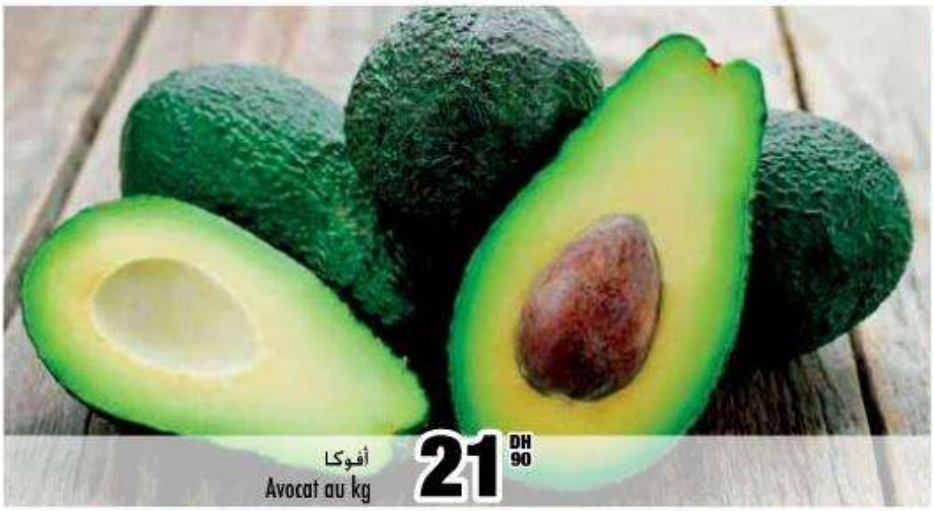


دجاج بلدي
Poulet fermier Alhor au kg

54 DH 95

أعلى فخد الديك الرومي
Haute cuisse de dinde au kg

29 DH 95



أفوكا
Avocat au kg
21 DH 90

موز
Banane import au kg
13 DH 95

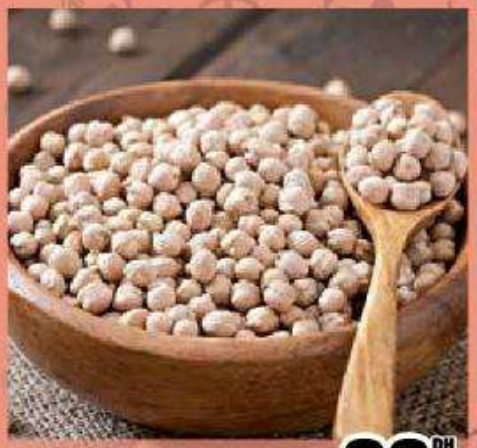
إجاص
Poire Rocha au kg
14 DH 90

تفاح
Pomme Gala au kg
9 DH 90

قوق
Artichaut au kg
6 DH 50

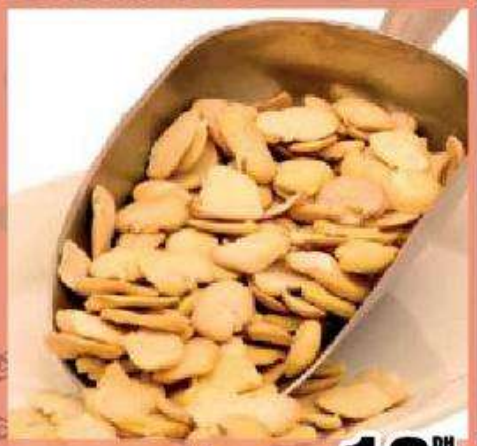
فول
Fève au kg
7 DH 95

جزر
Carotte au kg
4 DH 50



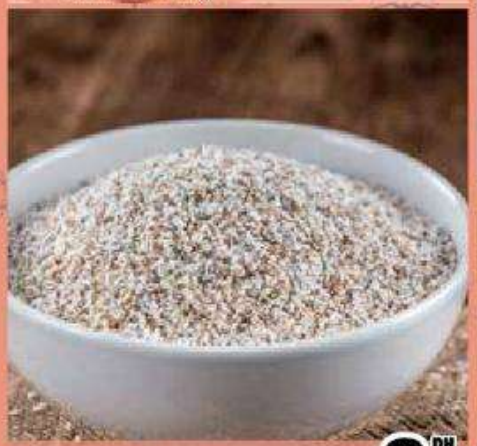
حمص
Pois chiche au kg
23 DH 95

طاجين الكفتة 250غ
Tagine viande hachée 250g
16 DH 00



فول
Fèves sèches au kg
12 DH 95

سندويش
Sandwich brochettes de dinde
17 DH 95

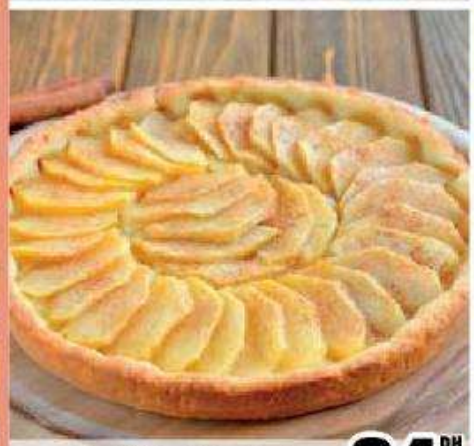


بلبولة
Belboula au kg
6 DH 90

خبز بالذرة 5x
5 mini-galettes au maïs
4 DH 95

Mini pain au chocolat au kg
39 DH 95

عجائن غذائية
Pâtes torsades au kg
10 DH 95



طورطة بالتفاح ل 6 أشخاص
Tarte aux pommes 6 personnes
24 DH 95

حلوى 2x
2 Mille-feuilles
10 DH 95

~~2 DH 95~~
2 DH 30

نكتار 200ملل
Nectar 200ml
Divers parfums
AL BOUSTANE

7 DH 95

مشروب البرتقال 1L
Boisson orange 1L
JANIS PULPA

~~20 DH 50~~
17 DH 50

Sirop de grenadine
ou menthe 75cl
SIROP SPORT

~~11 DH 40~~
9 DH 95

نكتار 200ملل 6x
Pack de 6 nectars
ABTAL 200ml
VALENCIA

~~13 DH 50~~
12 DH 20

نكتار 1لتر
Nectar 1L
Divers parfums
DON ZUMO

~~14 DH 50~~
10 DH 90

عصير خالص 1لتر
Pur jus 1L
Divers parfums
VALENCIA

3 DH 95

مشروب فواكه 250 ملل
Boisson à base de fruits 250ml
PROUD

~~4 DH 95~~
3 DH 75

مشروب غازي 33سل
Boisson gazeuse 33cl
PEPSI/7UP/MIRINDA

~~6 DH 90~~
6 DH 50

ماء معدني 2,5لتر
Eau minérale 2,5L
AIN SOLTANE

~~5 DH 30~~
4 DH 80

ماء المائدة 2لتر
Eau de table 2L
AMANE SOUSS

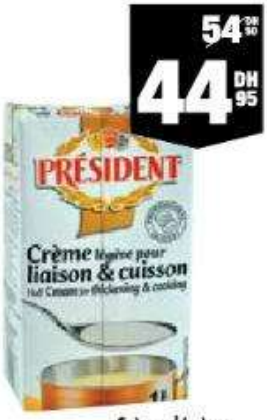
~~9 DH 50~~
8 DH 20

مشروب غازي 1لتر
Boisson gazeuse 1L
ORANGINA

باغورت 90غ×8
Pack de 8 pots de flan au coulis de caramel
JAOUDA

باغورت 110غ ×8
Pack de 8 pots de yaourt 110g divers parfums
GHILAL/JAOUDA

باغورت 110غ×8
Pack de 8 pots de yaourt brassé Activia céréales 110g
DANONE



Crème légère pour liaison & cuisson 1L
PRESIDENT

زبدة 200غ
Beurre 200g
OR BLANC

جبنة 10 قطعة
10 portions de fromage fondu
KIRI

جبن 80 قطعة
80 portions de fromage
LAND'OR

جبن200غ
12 tranches de fromage 200g
400g : ~~21,95~~ **18,95dh**
KHAYRAT

جبن مفروم 110غ
Emmental râpé 100g
200g : ~~32,95~~ **17,95dh**
OR BLANC

-50% SUR LE KHACHER

26 DH 95 le lot

مورتديلا 600غ + كاشير
Mortadelle 600g + Kasher 600g
CAMPEON

31 DH 00
19 DH 95

10 عصيات السورمي 200غ
10 bâtonnets de surimi 200g
DEL PACHA

10 DH 19
8 DH 50

Rosette de dinde 100g
DEL PACHA

10 DH 30
8 DH 70

شرائح الديك الرومي مدخن 100غ
Filet de dinde fumé 100g
KOUTOUBIA

30 DH 00
24 DH 95

بيتزا 350غ
Pizza Margarita 350g
GOLDY

24 DH 00
18 DH 95

Filets d'anchois marinés 180g
diverses saveurs
LE PETIT PÊCHEUR

19 DH 95

خليط فواكه البحر 400غ
Coktail fruits de mer 400g
JANIS

39 DH 95

خواتم الحبار 800غ
Anneaux de calamars 800g
JANIS

24 DH 95
19 DH 95

Filet de poisson pané 280g
diverses saveurs
FRECHLY

57 DH 95
36 DH 95

شرائح الباجا 800غ
Filet de panga 800g
HAFSA SAMAC

39 DH 95

قمرون مقشر 800غ
Crevettes décortiquées 800g
JANIS

41 DH 95
29 DH 95

مثلجات ألتر
Glace Novita 1L
divers parfums
JANIS

33 DH 95

شاي شعرة 200غ x2
Lot de 2 thés verts 200g x2
SULTAN

14 DH 95

شاي 250غ
Thé vert de chine 250g
grains roulés fins
JANIS

12 DH 95

قهوة 45غ
Café soluble 45g
JANIS

26 DH 50

قهوة 200غ x2
Lot de 2 paquets
de café moulu 200g x2
ASTA TONIQUE

85 DH 50

Lot de 2 packs de 10 capsules
+ porte-capsules
SEGAFREDO

19 DH 95

شكلاطة للذهن 350غ
Pâte à tartiner duo 350g
750g : **39,95dh**
JANIS

~~9 DH 90~~
8 DH 90

مربى 37سل
Confiture d'abricots 37cl
Fraise 37cl : **10,50dh**
EL BARAKA

13 DH 50

12 مادلين 300غ x2
Lot de 12 madeleines 300g x2
BIPAN

~~6 DH 35~~
4 DH 95

بسكويت 60غ
Biscuit Müsli 60g
Divers parfums
EMCO

~~13 DH 95~~
11 DH 95

بطاطس مقرمشة 85غ
Chips X-cut 85g
Diverses saveurs
LORENZ

~~29 DH 95~~
21 DH 95

رقائق الشكلاطة 500غ
Céréales Choko Goal 500g
MR KANNY

~~18 DH 95~~
15 DH 95

Ananas en tranches
avec sirop 565g
JESSY'S

~~42,50~~
35,95 DH

Blé entier 1kg
EBLY

دقيق 5كلغ
Farine Finot 5kg
MOONY

~~44,90~~
42,95 DH

Farine fleur 2kg GRATUIT

3kg GRATUIT

~~53,90~~
51,95 DH

دقيق 10كلغ
Farine fleur 10kg
DALIA

10,20 DH

3 ACHETÉS =1 GRATUIT

شعرية سريعة التحضير
Lot de 4 nouilles 85g
Diverses saveurs
ROKA

~~16,90~~
14,95 DH

عدس أكلغ
Lentilles 1kg
JANIS

16,95 DH

ارز أكلغ
Riz long jaune 1kg
JANIS

~~28,90~~
22,95 DH

فاصوليا بيضاء أكلغ
Haricots blancs 1kg
JANIS

22,95 DH

علب تونة 80غ x3
Lot de 3 boîtes de thon 80g
à la sauce piquante
PESCADA

~~22,50~~
22,50 DH

علب فطر 184غ x3
Lot de 3 boîtes de champignons 184g
BONHEUR

3 ACHETÉS =1 GRATUIT

22,20 DH

علب ذرة مصبرة 184غ x4
Lot de 4 boîtes de maïs 184g
CARLE

Sauce Moutarde
ou Ketchup 250ml
JANIS

12,95 DH

Sauce Mayonnaise 250ml
JANIS

13,95 DH

Sauces Andalouse, Barbecue,
Tartare, Burger ou Marocaine 250ml
JANIS

19,95 DH

Kinédorsal®

BioEnergy

1er matelas rééquilibrant certifié par les experts allemands

ASSOCIATION ALLEMANDE DES EXPERTS PROFESSIONNELS

DGSV

PHOTO NON CONTRACTUELLE.

Un tapis pour salon

OFFERT

à l'achat d'un matelas Kinédorsal bioenergy

Kinédorsal

N°1 du matelas